Как забыть свою первую любовь

Соавтор(ы): Команда wikiHow
Источники

Загрузить PDF

В этой статье: Контролируйте свое отношение | Оцените свое прошлое | Двигайтесь вперед | Дополнительные статьи | Источники

Забыть свою первую любовь непросто, ведь это ваш первый опыт романтических отношений. Все первые впечатления задают тон вашему последующему восприятию подобных переживаний и ситуаций. Совершенно нормально, если вам сложно забыть свою первую любовь. Несмотря на всю сложность ситуации, вы можете предпринять шаги, которые помогут вам двигаться дальше. В первую очередь необходимо поменьше думать о своем бывшем партнере. Сконцентрируйте свое внимание на настоящем и не зацикливайтесь на прошлом. Взгляните на свои отношения под иным углом: они завершились, но теперь вы знаете, что такое любовь. После тоски о прошлом нужно двигаться вперед. Сосредоточьтесь на будущем и старайтесь не думать о потерянной любви.

РЕКЛАМА

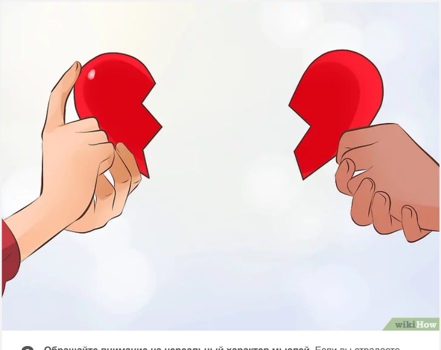
Часть 1 Контролируйте свое отношение

Загрузить PDF

1 Старайтесь как можно меньше думать о бывшем партнере. Может показаться, что лучше всего вообще не думать об этом человеке, но такой подход может привести к обратным последствиям. Если заставлять себя не думать о чем-то, то вы лишь больше зациклитесь на этом аспекте. Лучше всего ограничить время, которое вы тратите на мысли о человеке. Такая стратегия окажется более рациональной.[1]

- Выберите время дня, когда вы позволите себе думать о бывшем партнере (например, полчаса по утрам). Если вам сложно пробудить воспоминания, то послушайте песню или вспомните фильм, который нравился вам двоим.
- Затем старайтесь не думать об этом человеке до конца дня. Если мысли будут пробираться к вам в голову, то скажите себе: "Хватит думать об этом сегодня, лучше перенести такие мысли на завтра".

РЕКЛАМА



2 Обращайте внимание на нереальный характер мыслей. Если вы страдаете от завершившейся первой любви, то у вас вероятна склонность к катастрофическому мышлению. Например, вам может приходить в голову следующее: "Я уже не смогу никого полюбить" или "Я больше никогда не буду счастлива". Научитесь вовремя распознавать подобные мысли и сопротивляться.[2]

- Не бывает двух одинаковых отношений. Совершенно верно: вы уже никогда не почувствуете то, что чувствовали к этому человеку. Но это вовсе не значит, что вы больше не полюбите и не будете счастливы.
- Оставайтесь реалистом. Жизнь не заканчивается на первой любви. Подумайте о своих друзьях, родителях и других близких людях. Наверняка все они переживали подобный опыт, но позднее смогли построить здоровые отношения.
- Помните: несмотря на нынешнюю сложность, вы наверняка снова полюбите и будете счастливы, даже если на это потребуется время.

Дополнительные статьи
Как поддержать вашу девушку, когда ей плохо
Как заставить мужчину бегать за вами
Как отомстить
Как перестать ругаться матом

3 Сконцентрируйтесь на настоящем моменте. Вспомните о том, что происходит прямо сейчас. Вы можете подумать о своих друзьях, работе, интересах и увлечениях. Да, у вас сейчас нет любовных отношений, но есть, ради чего жить.[3]

- Занимайтесь делами, которые удержат вас от мыслей о прошлом. Найдите новое хобби или курсы. Станьте волонтером. Запишитесь в тренажерный зал. Подойдет все, что потребует от вас внимания и сосредоточенности.
- Новые воспоминания помогают забыть о прошлом. Сделайте конкретные шаги навстречу новым, более приятным воспоминаниям, чтобы забыть свою первую любовь.

4 Не забывайте о себе. Сложно оставаться на позитивной волне, если не думать о себе. После расставания вы можете испытывать сложности со сном, занятиями физкультурой или правильным питанием. Крайне важно помнить о своих базовых потребностях. Только так вы сможете поверить в свои силы и обходить стороной негативные мысли.[4]

- Помимо сна и питания не забывайте баловать себя. После расставания можно позволить себе немного расслабиться.
- Гуляйте с друзьями всю ночь. Закажите еду, отправьтесь на прогулку или поездку на велосипедах. Посмотрите любимый фильм.

РЕКЛАМА

Часть 2 Оцените свое прошлое

Загрузить PDF

Избранные статьи
Как бесплатно разблокировать телефон
Как правильно пить Jagermeister
Как удалить мочу с дивана
Как открыть захлопнувшуюся дверь в туалет
РЕКЛАМА

1 Обращайте внимание на негативные моменты. Из всех отношений можно вынести определенные уроки. Вы меняетесь и растете над собой, чтобы впоследствии построить здоровые долгосрочные отношения. В попытках забыть свою первую любовь начните обращать внимание на негативные моменты, которых следует избегать в новых отношениях.[5]

- Подумайте о том, почему закончились ваши отношения. Возможно, стоило вести себя иначе? Возможно ли, что вы с партнером просто были несовместимы? Чем вас привлек этот человек? Возможно, что ваши представления были ошибочны?
- В большинстве случаев отношения заканчиваются по той причине, что два человека банально не подходят друг другу. Воспользуйтесь этой возможностью выбрать более подходящего партнера в будущем.

2 Научитесь радоваться воспоминаниям. Не нужно блокировать все свои мысли о бывшем партнере. Спустя время эта ситуация вызовет лишь улыбку на вашем лице. Любовь порождает прекрасные счастливые эмоции, а первое чувство навсегда остается особенным. Если воспоминание вызывает улыбку, то позвольте себе порадоваться и вспомнить прошлое с теплотой.[6]

- Воспоминания могут придавать силы. Оглядываясь назад, вы увидите влюбленного человека. Приятные воспоминания всегда придают сил.
- Также воспоминания помогают пережить тяжелые дни. Вы можете случайно вспомнить ободряющие слова бывшего партнера и почувствовать себя лучше. Нет ничего плохого в хороших воспоминаниях. Только не забывайте, что эти отношения уже закончились.

3 Смиритесь с фактом, что в первой любви нет ничего особенного. Это прекрасный опыт и чувства: вы лучше узнаете себя и впервые ощущаете влюбленность. При этом люди склонны излишне романтизировать любые свои первые эмоции. Почти наверняка в этих отношениях не было ничего выдающегося, кроме фактора новизны. Помните, что первая любовь всегда будет иметь для вас особое значение, но не позволяйте ей влиять на ваше восприятие текущих событий.[7]

- Иногда мы преувеличиваем эмоции и чувства, пережитые с первой любовью. В новых отношениях это может вылиться в сравнение нынешних чувств и прошлых ощущений. Вспомните любые ваши первые впечатления. Они всегда немного преувеличены. Первый день на работе тоже наверняка казался незабываемым, но весьма вероятно, что он ничем не отличался от других дней.
- Постарайтесь воспринимать своего первого возлюбленного не как идеального партнера, но как пережитый опыт. Вы научились любить и поддерживать романтические отношения. При этом такой человек вовсе не обязательно единственный, с кем вы можете быть счастливы. Придавать первым переживаниям дополнительную важность – это заложено в природе человека.

Актуальные статьи
Как отрастить длинные волосы парню
Как узнать, кто просматривал ваш статус в WhatsApp
Как заставить себя чихнуть
Как успокоить обожженный язык
Как поставить тампон в первый раз
Как найти себя
РЕКЛАМА

4 Ваш бывший партнер – это возможность лучше узнать себя. Подумайте о том, чему вы научились в этих отношениях. Какой именно аспект нравился вам больше всего? Вы научились бескорыстию? Теперь вы умеете заботиться не только о себе? Не воспринимайте отношения как неудачу лишь потому, что они закончились. Почти все наши романтические отношения – это приобретаемый опыт. Научитесь ценить то, что вы узнали о себе и своей способности любить и не стремитесь полностью забыть такие отношения.[8]

Часть 3 Двигайтесь вперед

Загрузить PDF

1 Пересмотрите свои глобальные цели. Сразу после утраты мы часто забываем о главных целях. Иногда в завершившейся первой любви мы можем видеть неудачную попытку построить любовные отношения. Снова взгляните на свои цели касательно отношений. Одни отношения, которые закончились неудачей, вовсе не означают, что вы потерпели неудачу во всех своих целях.[9]

- Подумайте о том, чего вы хотите от жизни. Вспомните о других целях помимо поиска партнера. Например, какое образование вы хотите получить или какую карьеру намереваетесь построить?
- Одна неудача – это еще не поражение. Наоборот, большинство людей на пути к своим целям неоднократно сталкиваются с лишениями и отказами. Вы можете достичь поставленных целей и без этого человека.

Избранные статьи
Как почистить фильтр стиральной машины
Как оживить умирающую пуансеттию
Как вырастить лук из луковицы
Как вывести никотин из организма
РЕКЛАМА

2 Не спешите вступать в новые отношения. Многие люди считают, что новые отношения помогут быстрее забыть первую любовь. Новый человек действительно отвлечет вас от мыслей о прошлом, но едва ли вы сможете построить успешные отношения с таким подходом. Не спешите с новыми отношениями и уделите время тому, чтобы правильно оценить свое прошлое.[10]

- Подумайте о том, чего вы хотите от отношений. Оцените, что из этого вы смогли реализовать, а в чем потерпели неудачу. Благодаря этому вы сможете найти более подходящего партнера в будущем.
- Часто люди меняют отношения как перчатки в попытках найти подходящего партнера. Нужно понять, что если вы не научитесь нормально жить в одиночестве, то не сможете построить и крепкие романтические отношения. Найдите время погрустить о первой любви и определиться, чего вы хотите от будущих отношений.

3 Найдите пример для подражания. Выберите друга, родственника или сотрудника, который смог успешно пережить разрыв со своей первой любовью. Попробуйте повторять поведение человека, который способен жить счастливой и полноценной жизнью без этих отношений.[11]

- Найдите человека, который счастлив в одиночестве. Учитесь у таких людей, которые способны дышать полной грудью не только при наличии отношений.
- Присмотритесь, как такой человек справляется в сложившейся ситуации, остается сильным и независимым после завершения отношений.

4 Смиритесь с тем, что некоторые время вы будете печалиться. Необходимо признать свои чувства, даже если вы нацелены двигаться дальше. Предпринимайте шаги, которые позволят почувствовать себя лучше, но смиритесь с печалью, которая является естественным аспектом при расставании. Даже если делать все правильно, вы не сможете забыть свою первую любовь в мгновение ока. Не корите себя за трудные дни. Все в порядке, вам просто нужно время.[12]

- Не паникуйте, если любое напоминание о первой любви будет портить вам настроение. Не нужно избегать отрицательных эмоций любой ценой, чтобы не усугубить ситуацию.
- Примите тот факт, что некоторое время вы будете опечалены. Если нужно, то можете поплакать. Дайте выход отрицательным эмоциям, чтобы в будущем дышать полной грудью.

Советы

- Попробуйте записать свои чувства. Если плохие мысли и чувства постоянно крутятся у вас в голове, то запишите их на бумаге, чтобы снизить уровень напряжения.
- Избавьтесь от вещей своего бывшего партнера. Вещи способны хранить запах и напоминать о человеке. Лучше избавиться от всех записок или рисунков бывшего партнера. Раньше такие предметы радовали вас, а теперь могут лишь опечалить.
- Займите себя делами. Не бездельничайте, иначе свободное время быстро займут мысли о вашей первой любви. Сходите в спортзал, уберите в квартире или найдите себе хобби.
- Разговаривайте с новыми людьми. Новые знакомства помогут забыть бывшего партнера и снова сосредоточиться на друзьях. Станьте участником клуба, добровольцем или отправляйтесь на мероприятие в одиночестве и знакомьтесь с людьми.

Избранные статьи
Как понять, что роды у собаки закончились
Как очистить чугунную сковороду от нагара
Как ответить на вопрос "Как дела?"
Как сворачивать блины
РЕКЛАМА

Предупреждения

- Не нужно регулярно проверять профиль бывшего партнера в Facebook или ВКонтакте. Новые публикации или фотографии только расстроят вас.
- Не оговаривайте бывшего партнера, даже если вы начали ненавидеть этого человека. Не нужно усугублять ситуацию и свои чувства.
- Не употребляйте наркотики и алкоголь с целью убежать от проблем. В конечном итоге такой подход окажется неэффективным и лишь создаст новые проблемы. Не напивайтесь и не начинайте принимать наркотики после разрыва.

Дополнительные статьи

Как поддержать вашу девушку, когда ей плохо
Как заставить мужчину бегать за вами
Как отомстить
Как перестать ругаться матом
Как найти женщин на одну ночь
Как вести себя с людьми, которые вас игнорируют
Как понять, нравится ли тебе парень
Как справиться с тем, что вы скучаете по человеку
Как вежливо прогнать человека
Как забыть человека, который вам нравится
Как поговорить с вашей пассией, если вы не общались долгое время (для парней)
Как понять, что человек вам действительно нравится
Как быть холодным
Как заставить кого–то чувствовать вину

Источники

1. ↑ https://www.psychologytoday.com/articles/201001/heartbreak-and-home-runs-the-power-first-experiences?collection=100364
2. ↑ https://www.psychologytoday.com/articles/201001/heartbreak-and-home-runs-the-power-first-experiences?collection=100364
3. ↑ https://www.psychologytoday.com/articles/201001/heartbreak-and-home-runs-the-power-first-experiences?collection=100364
4. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201202/4-science-based-strategies-getting-over-ex
5. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/compassion-matters/201402/5-ways-overcome-your-fear-love
6. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/contemporary-psychoanalysis-in-action/201310/why-can-t-i-get-over-my-ex
7. ↑ https://www.washingtonpost.com/news/soloish/wp/2016/02/12/why-we-never-really-get-over-that-first-love/
8. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/contemporary-psychoanalysis-in-action/201310/why-can-t-i-get-over-my-ex
9. ↑ https://www.psychologytoday.com/articles/201001/heartbreak-and-home-runs-the-power-first-experiences?collection=100364

Еще источники

Избранные статьи
Как обнаружить протечку трубы в стене
Как определить, что авокадо испортилось
Как вывести жирное пятно с замши
Как измерить рост без мерной ленты
РЕКЛАМА

Об этой статье

Соавтор(ы): :
Команда wikiHow
Штатный автор wikiHow

В создании этой статьи участвовала наша опытная команда редакторов и исследователей, которые проверили ее на точность и полноту.

Команда контент-менеджеров wikiHow тщательно следит за работой редакторов, чтобы гарантировать соответствие каждой статьи нашим высоким стандартам качества. Количество просмотров этой статьи: 123 722.

Категории: Взаимоотношения

На других языках:

English: Get Over Your First Love
Español: recuperarse del primer amor
Deutsch: Über die erste Liebe hinwegkommen
Français: se remettre de son premier amour
中文: 忘记你的初恋情人
Nederlands: Over je eerste liefde heenkomen
Čeština: Jak se vyrovnat s prvním rozchodem
Bahasa Indonesia: Melupakan Cinta Pertama
Italiano: Dimenticare il tuo Primo Amore
Tiếng Việt: Quên đi mối tình đầu
العربية: تجاوز حبك الأول
ไทย: เลิกคิดถึงรักครั้งแรก
한국어: 첫사랑 잊는 방법
日本語: 初恋の相手を諦める
हिन्दी: अपने पहले प्यार को भुलाएँ (Get Over Your First Love)

Печать

Эту страницу просматривали 123 722 раза.

Была ли эта статья полезной?
Да Нет